


TSF-Kursübersicht im Gesundheitssport, Stand 01-2018

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag	
Bewegen statt schonen 8:15-9:30 Uhr TSF-Halle Alba Maccarone	Antara 9:00-10:15 Uhr TSF-Halle Alba Maccarone			Functional Training 9:30-10:30 Uhr TSF-Halle Alex Feininger	Functional Fitness Zirkel 12:00-15:00 Uhr TSF-Halle Anja Ansel CarmenSchmidt	Functional Fitness Zirkel 10:00-13:00 Uhr TSF-Halle Anja Ansel CarmenSchmidt	
Bewegen statt schonen 60+ 9:40-11:00 Uhr TSF-Halle Alba Maccarone							
Fit und Gesund 11:00-12:00 Uhr TSF-Halle Alba Maccarone							
	Standfest und Stabil 17:30-18:30 Uhr TSF-Halle Anja Ansel	Zumba 18:00-19:00 Uhr TSF-Halle Sofia Hirsch					
Hatha Yoga 18:00-19:15 Uhr und 19.30-20.45 Uhr TSF-Forum Annette Augustin	Beckenbodentraining 18:45-19:45 Uhr TSF-Halle Anja Ansel	Fit und Gesund 19:00-20:00 Uhr TSF-Halle Alba Maccarone	Hit-Training Intervalltraining 18:30-19:30 Uhr TSF-Halle Carmen Büchler	Hatha Yoga 17:15-18:45 Uhr TSF-Forum Stefanie Owerfeldt			
AquaFITNESS/ Wassergymnastik 18/19 und 20 Uhr StadtBAD Ditzingen Ortrud Berning-Sembach							